

# All You Need Is a Lover

English learning resource · FR

## Line-by-line · English + French

214 lines

**Study task:** Listen again and notice the expressions you studied.

Imagine you are sitting in a quiet professional consultation room.

Imagine que tu es assis dans une salle de consultation professionnelle tranquille.

You've been feeling heavy for months.

Tu te sens lourd depuis des mois.

You can't sleep.

Tu ne peux pas dormir.

You've lost your appetite for life and every morning feels like a mountain you have to climb.

Tu as perdu ton appétit pour la vie et chaque matin ressemble à une montagne que tu dois gravir.

You tell the doctor about your sadness, your lack of energy, and your fear that life has become a gray, repetitive cycle.

Tu racontes au docteur ta tristesse, ton manque d'énergie et ta peur que la vie soit devenue un cycle gris et répétitif.

You are waiting for a medical diagnosis, perhaps a name for your pain, and definitely a prescription.

Tu attends un diagnostic médical, peut-être un nom pour ta douleur, et définitivement une prescription.

But the doctor leans forward,

Mais le docteur se penche en avant,

looks you directly in the eyes, and says something that makes your heart stop for a second.

te regarde directement dans les yeux et dit quelque chose qui fait que ton cœur s'arrête une seconde.

He says, I have the cure.

Il dit : j'ai le remède.

What you really need is a lover.

Ce dont tu as vraiment besoin, c'est d'un amant.

That is an incredible way to start a conversation.

C'est une façon incroyable de commencer une conversation.

I can almost feel the shock in the room.

Je peux presque sentir le choc dans la salle.



If a professional said that to me, I think my first instinct would be to look for the exit.

Si un professionnel me disait ça, je pense que mon premier instinct serait de chercher la sortie.

It sounds so provocative, so unexpected, and honestly a bit scandalous for a

Ça sonne si provocateur, si inattendu, et honnêtement un peu scandaleux pour un medical environment.

environnement médical.

It really is.

C'est vraiment le cas.

And that's exactly the reaction Jorge Bucay, the famous therapist, gets when he gives this advice.

Et c'est exactement la réaction que Jorge Bucay, le célèbre thérapeute, obtient quand il donne ce conseil.

Today, we are going to dive deep into this idea.

Aujourd'hui, nous allons plonger profondément dans cette idée.

This isn't just a catchy phrase.

Ce n'est pas juste une phrase accrocheuse.

It is a profound philosophy about how we choose to spend our limited time on this planet.

C'est une philosophie profonde sur comment nous choisissons de passer notre temps limité sur cette planète.

We are going to explore why so many of us are just enduring instead of living, and we are going to do it using the best

Nous allons explorer pourquoi tant d'entre nous se contentent de survivre au lieu de vivre, et nous allons le faire en utilisant le meilleur

tool we have, English.

outil que nous avons, l'anglais.

This is a journey for your mind and your language skills.

C'est un voyage pour ton esprit et tes compétences linguistiques.

I'm so ready for this Martin, because when we hear the word lover, our brains immediately go to romance, late night phone calls, and secret meetings.

Je suis tellement prêt pour ça Martin, parce que quand nous entendons le mot amant, nos cerveaux pensent immédiatement à la romance, aux appels téléphoniques tard dans la nuit et aux rencontres secrètes.

But as we'll see, Bucay is talking about something much more vital.

Mais comme nous le verrons, Bucay parle de quelque chose de beaucoup plus vital.

He's talking about the fire that keeps a human being from turning into a ghost while they are still alive.

Il parle du feu qui empêche un être humain de devenir un fantôme tant qu'il est encore vivant.

So, let's set the scene.

Alors, mettons en place la scène.



Who are

Qui sont

these people coming to see him?

ces personnes qui viennent le voir ?

Bucay describes a very specific type of patient.

Bucay décrit un type de patient très spécifique.

These are people who aren't necessarily ill in the traditional sense, but they are suffering.

Ce sont des gens qui ne sont pas nécessairement malades au sens traditionnel, mais qui souffrent.

They have insomnia.

Ils ont de l'insomnie.

They can't close their eyes at night because their minds are racing.

Ils ne peuvent pas fermer les yeux la nuit parce que leurs esprits s'emballent.

They have a total lack of willpower.

Ils ont un manque total de volonté.

They feel a deep, heavy pessimism where every door looks closed.

Ils ressentent un profond pessimisme lourd où chaque porte semble fermée.

Some of them are dealing with various physical pains that no x-ray can explain.

Certains d'entre eux font face à diverses douleurs physiques qu'aucune radiographie ne peut expliquer.

But the common thread,

Mais le fil conducteur,

Julia, is the monotony.

Julia, c'est la monotonie.

Their lives are a straight line with no peaks and no valleys.

Leur vie est une ligne droite sans pics ni vallées.

They work just to subsist.

Ils travaillent juste pour subsister.

They work to pay for the roof over their heads and the food on the table.

Ils travaillent pour payer le toit au-dessus de leur tête et la nourriture sur la table.

But they don't know what to do with their freedom.

Mais ils ne savent pas quoi faire de leur liberté.

That word subsist is so powerful.

Ce mot subsister est si puissant.



It feels like you are just keeping your head above water, but you aren't actually swimming anywhere.

On a l'impression que tu te contentes de garder la tête hors de l'eau, mais tu ne nages en réalité nulle part.

It's the definition of survival, and I think many people

C'est la définition de la survie, et je pense que beaucoup de gens

listening can relate to that feeling of being a passenger in their own life.

qui écoutent peuvent s'identifier à ce sentiment d'être un passager dans leur propre vie.

You wake up, you go to work, you come home, you watch TV, and you repeat.

Tu te réveilles, tu vas au travail, tu rentres chez toi, tu regardes la télé, et tu recommences.

It's safe, but it's empty.

C'est sûr, mais c'est vide.

Exactly, and because they feel empty, they go to doctors.

Exactement, et parce qu'ils se sentent vides, ils vont chez les médecins.

Many of these people have already visited several clinics before they reached Buckeye, and in those clinics they received the standard condolence of a diagnosis.

Beaucoup de ces personnes ont déjà visité plusieurs cliniques avant d'arriver à Bucay, et dans ces cliniques, elles ont reçu la standard de condoléances d'un diagnostic.

The doctors told them, you have depression, and then they

Les médecins leur ont dit, tu as de la dépression, et ensuite ils

were given the inevitable prescription for the antidepressant of the month.

ont reçu la prescription inévitable pour l'antidépresseur du mois.

Now, don't get me wrong, medicine has its place, but Buckeye noticed that for many of these people, the pill was just covering up a deeper hunger.

Maintenant, ne te méprends pas, la médecine a sa place, mais Bucay a remarqué que pour beaucoup de ces personnes, la pilule ne faisait que masquer une faim plus profonde.

So after listening to them very carefully, he tells them, you don't need a chemical.

Alors après les avoir écoutés très attentivement, il leur dit, tu n'as pas besoin d'un chimique.

You need a lover.

Tu as besoin d'un amoureux.

I love how he uses that word to disrupt their thinking.

J'adore comment il utilise ce mot pour perturber leur façon de penser.

He says the expression in their eyes is priceless.

Il dit que l'expression dans leurs yeux est inestimable.

Some think he's

Certains pensent qu'il est



being scientific.

scientifique.

Some get angry and leave, but for those who stay, he explains the secret.

Certains se fâchent et partent, mais pour ceux qui restent, il explique le secret.

He defines a lover as what passionates us.

Il définit un amoureux comme ce qui nous passionne.

It is the thing that occupies our thoughts before we drift off to sleep.

C'est la chose qui occupe nos pensées avant de nous endormir.

It is the obsession that makes us forget to look at the clock.

C'est l'obsession qui nous fait oublier de regarder l'horloge.

It is the reason we feel distracted when we are doing boring tasks, because our heart is somewhere else.

C'est la raison pour laquelle nous nous sentons distraits quand nous faisons des tâches ennuyeuses, parce que notre cœur est ailleurs.

That is the shift.

C'est le changement.

A lover is anything that puts

Un amoureux est n'importe quoi qui te met

you in love with life.

amoureuse de la vie.

It's that connection that makes you feel like a protagonist rather than a background extra.

C'est cette connexion qui te fait sentir comme une protagoniste plutôt qu'un figurant en arrière-plan.

And the beauty of this definition, Julia, is that it is incredibly inclusive.

Et la beauté de cette définition, Julia, c'est qu'elle est incroyablement inclusive.

A lover doesn't have to be a person.

Un amoureux n'a pas besoin d'être une personne.

In fact, it's often safer and more sustainable if it's an interest or a vocation.

En fait, c'est souvent plus sûr et plus durable si c'est un intérêt ou une vocation.

Bukai lists so many examples.

Bucay énumère tant d'exemples.

Literature, music, cinema, photography, or even politics.

Littérature, musique, cinéma, photographie, ou même politique.

It could be a sport that makes you push your limits or

Ça pourrait être un sport qui te pousse à dépasser tes limites ou



a job that you actually feel called to do.

un travail que tu ressens vraiment comme ta vocation.

It's about finding that thing that makes you feel alive.

Il s'agit de trouver cette chose qui te fait sentir vivante.

I was thinking about our listeners.

Je pensais à nos auditeurs.

For many of them, this podcast and the English language itself is a type of lover.

Pour beaucoup d'entre eux, ce podcast et la langue anglaise elle-même sont une sorte d'amoureux.

Think about it.

Pense à ça.

It's something they think about before bed.

C'est quelque chose auquel ils pensent avant de dormir.

It's a challenge that keeps them engaged.

C'est un défi qui les maintient engagés.

It's a way to transcend their current reality and connect with the whole world.

C'est une façon de transcender leur réalité actuelle et de se connecter avec le monde entier.

When you are passionate about learning, you aren't

Quand tu es passionné par l'apprentissage, tu n'es pas

just memorizing words.

juste en train de mémoriser des mots.

You are courting a new way of being.

Tu es en train de courtiser une nouvelle façon d'être.

I love that metaphor.

J'adore cette métaphore.

Courting a language.

Courtiser une langue.

It fits perfectly.

Ça s'adapte parfaitement.

And Bukai goes even further.

Et Bucay va encore plus loin.



He says this passion can be found in the need for spiritual growth, in deep friendships, in the joy of a good meal, or even in the obsessive pleasure of a simple hobby.

Il dit que cette passion peut être trouvée dans le besoin de croissance spirituelle, dans des amitiés profondes, dans la joie d'un bon repas, ou même dans le plaisir obsessionnel d'un simple passe-temps.

It is anything that stops you from the sad destiny of enduring.

C'est tout ce qui t'empêche du triste destin de supporter.

And this is where the conversation gets a bit

Et c'est là que la conversation devient un peu

tough because we have to define what enduring really means.

difficile parce que nous devons définir ce que signifie vraiment supporter.

Julia, how would you describe the difference between living and just enduring?

Julia, comment décrirais-tu la différence entre vivre et juste supporter ?

To me, enduring sounds like waiting for the end.

Pour moi, supporter ressemble à attendre la fin.

Bukai says that to endure is to be afraid to live.

Bucay dit que supporter, c'est avoir peur de vivre.

It's a life defined by no.

C'est une vie définie par le non.

No, I won't go out because it might rain.

Non, je ne sortirai pas parce qu'il pourrait pleuvoir.

No, I won't try that because I might fail.

Non, je ne vais pas essayer ça parce que je pourrais échouer.

It's when you spend your time spying on how other people live through a

C'est quand tu passes ton temps à espionner comment les autres vivent à travers un

screen instead of stepping outside.

écran au lieu de sortir.

It's being obsessed with your blood pressure, taking multi-colored pills for every tiny discomfort, and observing every new wrinkle on your face with disappointment.

C'est être obsédé par ta pression artérielle, prendre des pilules multicolores pour chaque petit inconfort, et observer chaque nouvelle ride sur ton visage avec déception.

It is a life lived in a defensive crouch, trying to protect yourself from the world instead of embracing it.

C'est une vie vécue dans une position défensive, essayant de te protéger du monde au lieu de l'embrasser.

That's a vivid image.

C'est une image vivante.



Living in a defensive crouch.

Vivre dans une position défensive.

When we are in that state, we are constantly postponing.

Quand nous sommes dans cet état, nous reportons constamment.

We say, I'll be happy when I have more money, or I'll

Nous disons, je serai heureux quand j'aurai plus d'argent, ou je vais

start that project when the kids are older, or I'll travel when the world is more stable.

commencer ce projet quand les enfants seront plus grands, ou je vais voyager quand le monde sera plus stable.

We use this fragile, uncertain reasoning to justify why we aren't enjoying today.

Nous utilisons ce raisonnement fragile et incertain pour justifier pourquoi nous ne profitons pas d'aujourd'hui.

But the truth is there is no perfect time.

Mais la vérité est qu'il n'y a pas de moment parfait.

There is only now.

Il n'y a que maintenant.

Bukai is very direct about this.

Bucay est très direct à ce sujet.

He says, please do not struggle just to last.

Il dit, s'il te plaît, ne lutte pas juste pour durer.

Seek a lover.

Cherche un amoureux.

Become a lover yourself.

Deviens toi-même un amoureux.

Be the main character of your own story.

Sois le personnage principal de ta propre histoire.

It reminds me of that famous quote.

Ça me rappelle cette citation célèbre.

The tragedy of life is not that it ends so soon, but that we wait so long to begin it.

La tragédie de la vie n'est pas qu'elle se termine si tôt, mais que nous attendons si longtemps pour la commencer.

Bukai says that death never forgets anyone.

Bucay dit que la mort n'oublie jamais personne.



It's the one appointment we will all keep.

C'est le seul rendez-vous que nous respecterons tous.

So why are we so afraid of living?

Alors pourquoi avons-nous si peur de vivre ?

The real tragedy isn't dying.

La vraie tragédie n'est pas de mourir.

It is reaching the end and realizing you never actually showed up.

C'est d'atteindre la fin et de réaliser que tu n'as jamais vraiment été présent.

You were too busy being careful, too busy taking your temperature, and too busy worrying about the humidity to actually

Tu étais trop occupé à être prudent, trop occupé à prendre ta température, et trop occupé à t'inquiéter de l'humidité pour vraiment

breathe.

respirer.

That's exactly why his advice is so urgent.

C'est exactement pourquoi son conseil est si urgent.

He's trying to wake people up before it's too late.

Il essaie de réveiller les gens avant qu'il ne soit trop tard.

He says that to be happy, active, and content, you have to be in a relationship with life.

Il dit que pour être heureux, actif et satisfait, tu dois être en relation avec la vie.

You have to have that spark.

Tu dois avoir cette étincelle.

And I want to talk about how we find that spark, especially when we feel stuck in that intermediate plateau, not just in English, but in our personal growth.

Et je veux parler de comment nous trouvons cette étincelle, surtout quand nous nous sentons coincés dans ce plateau intermédiaire, pas seulement en anglais, mais dans notre croissance personnelle.

Sometimes we feel like we've learned enough to

Parfois, nous avons l'impression d'avoir appris suffisamment pour

survive, but not enough to fly.

survivre, mais pas assez pour voler.

We get comfortable in our routine, and we stop looking for the lover.

Nous nous sentons à l'aise dans notre routine, et nous arrêtons de chercher l'amant.

That's a great point, Martin.

C'est un excellent point, Martin.



We often talk about the intermediate plateau in language learning, where you can communicate, but you don't feel that rush of excitement anymore.

Nous parlons souvent du plateau intermédiaire dans l'apprentissage des langues, où tu peux communiquer, mais tu ne ressens plus cette montée d'excitation.

The same thing happens in life.

La même chose se produit dans la vie.

We reach a level of fine.

Nous atteignons un niveau de "ça va".

My job is fine.

Mon travail va bien.

My house is fine.

Ma maison va bien.

My health is fine.

Ma santé va bien.

But fine is just another word for enduring.

Mais "ça va" n'est qu'un autre mot pour endurer.

To

Pour

break through that plateau, you have to find a new passion.

franchir ce plateau, tu dois trouver une nouvelle passion.

You have to find a reason to push yourself again.

Tu dois trouver une raison de te pousser à nouveau.

You have to fall in love with the process, not just the result.

Tu dois tomber amoureux du processus, pas seulement du résultat.

And that process requires us to be brave.

Et ce processus exige que nous soyons courageux.

Finding a lover in the sense of a passion is risky.

Trouver un amant au sens d'une passion est risqué.

If you love photography, you might take bad pictures.

Si tu aimes la photographie, tu pourrais prendre de mauvaises photos.

If you love a new language, you will definitely make mistakes and sound silly.

Si tu aimes une nouvelle langue, tu feras certainement des erreurs et tu auras l'air ridicule.



If you love a

Si tu aimes une

vocation, you might fail.

vocation, tu pourrais échouer.

Enduring is safe because you never try.

Endurer est sûr parce que tu n'essaies jamais.

But living is dangerous because it requires you to be vulnerable.

Mais vivre est dangereux parce que cela exige que tu sois vulnérable.

Bukai is telling us that the danger is worth it.

Bucay nous dit que le danger en vaut la peine.

The alternative is a slow, grey fade into nothingness.

L'alternative est un lent, gris déclin vers le néant.

I think we should talk about the vocabulary he uses to describe this lover.

Je pense que nous devrions parler du vocabulaire qu'il utilise pour décrire cet amant.

He says it's what makes us distracted frente al entorno, distracted from our surroundings.

Il dit que c'est ce qui nous rend distraits de notre environnement.

In English, we often talk about being in the zone or

En anglais, nous parlons souvent d'être dans la zone ou

in a flow state.

dans un état de flow.

It's that magical moment where time disappears because you are so focused on what you are doing.

C'est ce moment magique où le temps disparaît parce que tu es tellement concentré sur ce que tu fais.

Whether you are gardening, writing code, or practicing your English pronunciation, that flow state is the sign that you've found your lover.

Que tu sois en train de jardiner, d'écrire du code ou de pratiquer ta prononciation en anglais, cet état de flow est le signe que tu as trouvé ton amante.

That's a perfect connection.

C'est une connexion parfaite.

And when you are in that state, those symptoms of depression that Bukai mentioned, the lack of willpower, the pessimism, they start to lift.

Et quand tu es dans cet état, ces symptômes de dépression que Bucay a mentionnés, le manque de volonté, le pessimisme, commencent à disparaître.

Not because you took a pill, but because you

Pas parce que tu as pris une pilule, mais parce que tu



gave your brain a reason to produce its own chemicals.

as donné à ton cerveau une raison de produire ses propres produits chimiques.

You gave yourself a motivation.

Tu t'es donné une motivation.

You gave your life a sense of meaning.

Tu as donné à ta vie un sens.

It's amazing how much medicine we can find in a simple hobby if we treat it with the respect and passion it deserves.

C'est incroyable combien de médecine on peut trouver dans un simple hobby si on le traite avec le respect et la passion qu'il mérite.

It's a very empowering message.

C'est un message très empowerant.

It moves the responsibility away from the pharmacy and back to the individual.

Cela déplace la responsabilité de la pharmacie vers l'individu.

It says you have the power to change how you feel by what you love.

Ça dit que tu as le pouvoir de changer comment tu te sens par ce que tu aimes.

But

Mais

it also requires a bit of soul-searching.

ça nécessite aussi un peu d'introspection.

You have to ask yourself, what actually makes me lose track of time?

Tu dois te demander, qu'est-ce qui me fait vraiment perdre la notion du temps ?

What would I do if I wasn't afraid of looking foolish?

Que ferais-je si je n'avais pas peur de paraître ridicule ?

For some people, that question is terrifying because they've been enduring for so long that they've forgotten what they enjoy.

Pour certaines personnes, cette question est terrifiante parce qu'elles ont enduré si longtemps qu'elles ont oublié ce qu'elles aiment.

If you feel like you've forgotten your passions, don't panic.

Si tu as l'impression d'avoir oublié tes passions, ne panique pas.

Passion isn't something you find under a rock.

La passion n'est pas quelque chose que tu trouves sous une pierre.

It's something you build through curiosity.

C'est quelque chose que tu construis à travers la curiosité.



You start by trying things.

Tu commences par essayer des choses.

You start by being a novice again.

Tu commences par redevenir un novice.

And that brings us back to our journey here in the toolbox.

Et ça nous ramène à notre voyage ici dans la boîte à outils.

Every time you listen to an episode, every time you try to use a new expression in a conversation, you are practicing the art of being a lover.

Chaque fois que tu écoutes un épisode, chaque fois que tu essaies d'utiliser une nouvelle expression dans une conversation, tu pratiques l'art d'être un amoureux.

You are being active.

Tu es actif.

You are being a protagonist.

Tu es un protagoniste.

I love that.

J'adore ça.

And remember, as Bukai says, the goal isn't to live forever.

Et souviens-toi, comme dit Bucay, le but n'est pas de vivre éternellement.

The goal is to live now.

Le but est de vivre maintenant.

Don't spend your life

Ne passe pas ta vie

spying on how others live on social media.

à espionner comment les autres vivent sur les réseaux sociaux.

Don't spend your life waiting for the perfect conditions.

Ne passe pas ta vie à attendre les conditions parfaites.

Whether it's raining, cold, or humid, those are just details.

Que ce soit qu'il pleuve, qu'il fasse froid ou humide, ce ne sont que des détails.

The only thing that matters is that you are engaged with the world.

La seule chose qui compte, c'est que tu sois engagé avec le monde.

You are in love with life.

Tu es amoureux de la vie.



As we wrap up this deep dive, I want you to think about one thing you can do this week to stop enduring and start living.

Alors que nous concluons cette plongée profonde, je veux que tu penses à une chose que tu peux faire cette semaine pour arrêter d'endurer et commencer à vivre.

Maybe it's a book you've been meaning to

Peut-être que c'est un livre que tu as voulu

read, a person you've been meaning to call, or a project you've been postponing.

lire, une personne que tu as voulu appeler, ou un projet que tu as remis à plus tard.

Whatever it is, treat it like a lover.

Quoi que ce soit, traite-le comme un amoureux.

Give it your attention.

Donne-lui ton attention.

Give it your thoughts before you go to sleep.

Donne-lui tes pensées avant d'aller dormir.

And see how that changes the way you feel when you wake up in the morning.

Et vois comment cela change la façon dont tu te sens quand tu te réveilles le matin.

It's been such a pleasure exploring this with you, Martin.

Ça a été un plaisir d'explorer ça avec toi, Martin.

This text by Jorge Bucay is a classic for a reason.

Ce texte de Jorge Bucay est un classique pour une raison.

It's a wake-up call for the soul, and

C'est un appel à l'éveil pour l'âme, et

I hope our listeners feel that spark of excitement today.

j'espère que nos auditeurs ressentent cette étincelle d'excitation aujourd'hui.

English is more than just a language.

L'anglais est plus qu'une simple langue.

It's your invitation to join this global conversation about what it means to be truly human.

C'est ton invitation à rejoindre cette conversation mondiale sur ce que signifie être vraiment humain.

Well said, Julia.

Bien dit, Julia.

Remember, learners, don't just last, don't just exist. Find your lover, be a protagonist, and most importantly, stay in love with the journey.

Rappelle-toi, apprenants, ne durez pas juste, n'existez pas juste. Trouvez votre amoureux, soyez un protagoniste, et surtout, restez amoureux du voyage.



We'll be here to walk with you every step of the way.

Nous serons ici pour marcher avec vous à chaque étape du chemin.

Thank you for sharing your time and your energy

Merci de partager votre temps et votre énergie

with us today.

avec nous aujourd'hui.

We'll see you in the next episode.

Nous vous verrons dans le prochain épisode.

Goodbye for now.

Au revoir pour l'instant.

